

Сборник рабочих программ на 2023-2024 уч.г.
к дополнительным общеразвивающим программам
туристско-краеведческой направленности

Список рабочих программ

- 1. Горная школа**
- 2. Начальная туристская подготовка**
- 3. Оздоровительный туризм**
- 4. Спортивное ориентирование**
- 5. Спортивное ориентирование с основами туризма и краеведения**
- 6. Спортивный туризм**
- 7. Туристское многоборье**

Рабочая программа на **2023 - 2024** учебный год
дополнительной общеразвивающей программы

«Горная школа»

педагог дополнительного образования:

Козловская Варвара Владимировна

группа № 1

2 год обучения

Особенности организации образовательного процесса:

Рабочая программа разработана для группы учащихся младшего дошкольного возраста.

Цель на текущий год:

Обучение основам скалолазания через планомерное развитие всех навыков необходимых для успешного безопасного лазания.

Задачи на текущий год:

Обучающие:

- расширить и углубить знания обучающихся по физической культуре, здоровому образу жизни, особенностях вида спорта скалолазание;
- обучить навыкам работы с туристским снаряжением, с оборудованием скалодрома;
- сформировать систему специальных знаний по вопросам техники: скалолазания, основ ориентирования, безопасности.

Развивающие:

- развить физические данные, логическое и тактическое мышление, ориентирование в пространстве;
- развить коммуникативность и коммуникабельность;
- сформировать у обучающихся личностный опыт, необходимый для дальнейшей жизни;
- сформировать потребность в здоровом образе жизни;
- развить у обучающихся стремление к самосовершенствованию через самоопределение и самоутверждение.

Воспитательные:

- формировать общую культуру личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни;

- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;
- формирование морально-этических норм спортивного поведения.

Объем учебных часов: 144 часов.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

Расписание: понедельник, среда 15:00-16:30

Календарно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов			Даты занятий	
		Все го	Теория	Практика	месяц	число
1.	Вводное занятие.	2	2	-	Сентябрь	04
2.	Снаряжение	14	6	8	Сентябрь	06,11,13,18,20,25,27
3.	Основы скалолазания	26	8	18	Октябрь	02,04,09,11,16,18,23,25,30
					Ноябрь	01,08,13,15
4.	Общая физическая подготовка	40	2	38	Ноябрь	20,22,27,29
					Декабрь	04,06,11,13,18,20,25,27
					Январь	08,10,15,17,22,24,29,31
5.	Специальная физическая подготовка	32	2	30	Февраль	05,07,12,14,19,21,26,28
					Март	04,06,11,13,18,20,25,27
6.	Узлы	14	6	8	Апрель	01,03,08,10,15,17,22
7.	Соревнования	14	4	10	Апрель	24,29
					Май	06,08,13,15,20
12.	Итоговое занятие	2	-	2	Май	22
ИТОГО:		144	30	114		

Содержание

1. Вводное занятие.

Теория. Охрана труда на занятиях. Дисциплина на занятиях. Меры безопасности в помещении.

2. Снаряжение.

Теория. Виды, особенности эксплуатации и хранения страховочных систем и

каска. Устройство и эксплуатация индивидуальных страховочных систем. Карабины, спусковые устройства. Узлы и приспособления для связывания веревок и закрепления веревок на опорах.

Практика. Виды и применение узлов. Правила эксплуатации снаряжения. Уход и хранение.

3. *Основы скалолазания.*

Теория. Стеновое лазание в зале. Боулдеринг.

Практика. Передвижение по скалам на ногах (ходьба) без опоры: постановка ноги на всю ступню, на носок, на внутренний или наружный рант обуви.

Передвижение лазанием в разных направлениях. Приемы, используемые при лазании: на распорах, на упорах, на захватах, на трении. Плавность передвижения и экономичность движений. Зависимость приемов от рельефа.

4. *Общая физическая подготовка.*

Теория. Развитие и совершенствование физических и морально-волевых качеств. Физическая подготовка — основа безаварийного и стабильного прохождения маршрутов. Требования к физической подготовке.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом. Игры с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

5. *Специальная физическая подготовка.*

Теория. Специальная подготовка для роста мастерства: сила, ловкость, выносливость. Приспособление организма к условиям соревнований.

Практика. Упражнения на растяжку: «бабочка», «мостик», развитие силы мышц рук и ног, брюшного пресса и поясничного отдела спины: вис на перекладине, вис на пальцах, фиксация различных положений на шведской стенке, «зашагивания» на ступеньку шведской стенки, выпрыгивания из приседа, выпрыгивания вверх, отжимания от скамейки, поднимание ног в висе на перекладине, «уголок», упражнения на равновесие: ходьба по тонкой неподвижной опоре, «цапля».

6. *Узлы*

Теория. Виды и особенности узлов. Способы применения в жизни.

Практика. Техника вязания узлов.

7. Соревнования по скалолазанию.

Теория. –

Практика. Квалификационные соревнования.

8. Итоговое занятие.

Теория. Результаты, полученные учащимися за год.

Практика. Открытое занятие.

План воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Дата	Цель
1.	ПДД «По улицам нашего города»	04.09.2023	Закрепление понимания учащихся правил дорожного движения и безопасного перемещения. Беседа.
2.	Безопасный Новый год	25,27.12.2023	Беседа о безопасном пребывании учащихся на зимних каникулах. Выход на лёд водоёмов, зимние виды спорта, тубинг.
3.	Здравствуй, Лето!	22.05.2024	Беседа о безопасном проведении учащихся в летний каникулярный период. Поведение на водоёмах, велосипеды/самокаты/ролики, температурный режим при солнечной погоде.

План работы с родителями

№ п/п	Формы взаимодействия	Дата	Тема
1	Родительские собрания	Сентябрь, май	«Начало учебного года» «Завершение учебного года»
2	Индивидуальные и групповые консультации	По необходимости	-
3	Отчётное мероприятие (Открытое занятие)	25.05.2023	«Мы достигли цели»

План участия в конкурсах и соревнованиях

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Уровень (район, город, региональный, всероссийский, международный)
-------	----------------------	-------	--

3	Кубок секции по скалолазанию «Юный скалолаз»	25,27.12.2 023	Внутри секции
	Соревнования спортсменов «На старт! Внимание! К цели!»	21.02.202 4	Внутри секции
	Промежуточные соревнования «Лазание на трудность»	22,24.04.2 024	Внутри секции

Планируемые результаты

Предметные

1. У учащихся расширятся знания по физической культуре, здоровому образу жизни, особенностям вида спорта скалолазание.

2. Учащиеся приобретут навыки работы с туристским снаряжением, с оборудованием скалодрома;

3. У учащихся сформируется система специальных знаний по вопросам техники: скалолазания, основ ориентирования, безопасности.

Метапредметные

1. У учащихся разовьются физические данные, логического и тактического мышления, ориентирования в пространстве;

2. Обучающиеся приобретут личностный опыт, необходимый для дальнейшей жизни;

3. У учащихся сформируется потребность в здоровом образе жизни;

4. Учащиеся будут стремиться к самосовершенствованию через самоопределение и самоутверждение.

Личностные

1. У учащихся сформируется понимание общей культуры личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни;

2. У учащихся сформируется умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;

3. У учащихся сформируется понимание морально-этических норм спортивного поведения.

Рабочая программа на 2023-2024 учебный год
дополнительной общеразвивающей программы

«Начальная туристская подготовка»

Педагог дополнительного образования:

Иванов Александр Николаевич

группа № 22...

1 год обучения

Особенности организации образовательного процесса

Группа сформирована из детей разного возраста. Более старшие учащиеся могут помочь младшим в восприятии теоретического материала и в выполнении практических заданий, у старших учащихся в таком коллективе развивается чувство взаимопомощи и ответственности за себя и других.

Цель на текущий год

Способствовать формированию мотивации к занятиям и развитию начальных туристских навыков и умений.

Задачи на текущий год

Обучающие

1. Познакомить с различными видами туризма: пешеходным, лыжным и водным;

2. Познакомить с туристским снаряжением;

Развивающие

3. Способствовать развитию координации, гибкости, общей физической выносливости;

4. Способствовать развитию способности к целевому и ценностному межличностному общению;

5. Способствовать развитию способности к адаптации в социальной и природной среде;

Воспитательные

1. Способствовать формированию умения строить равноправные отношения со сверстниками, основанные на взаимопонимании;

2. Способствовать воспитанию гуманного отношения к природе, окружающей среде;

3. Способствовать воспитанию коммуникативных способностей личности.

Объем учебных часов: 144 часов.

Режим занятий: 4 часа в неделю.

Расписание: вторник 16.40 – 18.10
воскресенье 14.20 – 15.50

Календарно – тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов			Даты занятий	
		Всего	Теория	Практика	месяц	число
1.	Вводные занятия. Охрана труда	6	2	4	Сентябрь	4, 6, 11
2.	Основы спортивного туризма	4	3	1	Сентябрь	13
					Октябрь	25
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
3.	Обзор туристских возможностей Санкт-Петербурга и Ленинградской области	4	2	2	Сентябрь	18
					Октябрь	30
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
4.	Обеспечение безопасности занятий туризмом	10	4	6	Сентябрь	20
					Октябрь	
					Ноябрь	1, 29
					Декабрь	27
					Январь	31
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
5.	Туристское снаряжение	12	3	9	Сентябрь	25
					Октябрь	
					Ноябрь	6
					Декабрь	4
					Январь	8
					Февраль	5, 28
					Март	
					Апрель	
Май						

6.	Организация лагеря	10	4	6	Сентябрь	
					Октябрь	4
					Ноябрь	8
					Декабрь	6
					Январь	10
					Февраль	7
					Март	
					Апрель	
					Май	
7.	Топография и ориентирование	10	4	6	Сентябрь	
					Октябрь	9
					Ноябрь	13
					Декабрь	11
					Январь	15
					Февраль	12
					Март	
					Апрель	
					Май	
8.	Гигиена и первая помощь	12	4	8	Сентябрь	
					Октябрь	11
					Ноябрь	15
					Декабрь	13
					Январь	17
					Февраль	14
					Март	5
					Апрель	
					Май	
9.	Туристские соревнования	10	2	8	Сентябрь	
					Октябрь	16
					Ноябрь	20
					Декабрь	18
					Январь	22
					Февраль	19
					Март	
					Апрель	
					Май	
10.	Общая физическая подготовка	36	10	26	Сентябрь	27
					Октябрь	18
					Ноябрь	22
					Декабрь	20
					Январь	24
					Февраль	21
					Март	7, 14, 21, 28
					Апрель	4, 11, 18, 25
					Май	2, 14, 16, 21,

11.	Специальная физическая подготовка	28	8	20	Сентябрь	
					Октябрь	23
					Ноябрь	27
					Декабрь	25
					Январь	29
					Февраль	26
					Март	12, 19, 26
					Апрель	2, 9, 16, 23, 30
Май	7					
12	Итоговое занятие	2	-	2	Май	23
ИТОГО:		144	46	98		

Содержание

1. Вводное занятие. Охрана труда.

Теория. Инструктаж по охране труда. Охрана труда на занятиях, на улице, в транспорте. Особенности занятий в аудитории, спортивном зале, на выезде. Знакомство с программой первого года обучения.

2. Основы спортивного туризма.

Теория. Туризм. Виды туризма. Спортивный туризм и его особенности. Пешеходный туризм. Лыжный туризм. Горный туризм. Водный туризм. Характеристика каждого вида. Другие виды туризма. История развития туризма в России.

Практика. Составление сравнительной таблицы по видам туризма.

3. Обзор туристских возможностей СПб и Ленинградской области.

Теория. Районы СПб: история, краеведение; Ленинградская область и её туристские возможности.

Практика. Анализ картографического материала.

4. Обеспечение безопасности занятий туризмом

Теория. Дисциплина в походе и на занятиях. Меры безопасности в помещении, на улице, при поездках на транспорте.

Практика. Освоение навыков переноски пострадавшего. Соревнование.

5. Туристское снаряжение.

Теория. Виды туристского снаряжения. Групповое туристское снаряжение. Индивидуальное туристское снаряжение. Палатки. Рюкзаки. Спальные мешки. Костровой набор.

Практика. Подбор группового туристского снаряжения. Составление списка личного снаряжения.

6. Организация лагеря.

Теория. Техника бивачных работ. Типы биваков и их зависимость от рельефа местности. Организация бивака на равнинной местности. Выбор места для бивака в зависимости от времени года. Работа на привале, организация отдыха.

Организация лагеря: выбор места, планировка, распределение работ, заготовка топлива, установка палаток, хранение снаряжения. Виды туристских костров. Выбор вида костра в зависимости от цели его разведения.

Практика. Организация лагеря: выбор места, планировка, распределение работ, заготовка топлива, установка палаток, хранение снаряжения.

7.Топография и ориентирование.

Теория. Масштабы топографических карт. Назначение спортивных карт, их отличие от топографических. Масштабы спортивных карт. Масштабные и немасштабные знаки, площадные. Рельеф. Сечение, горизонтали, бергштрих, отметки высот. Характеристики местности по рельефу. Направления по сторонам горизонта. Градусное значение направлений по сторонам горизонта. Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Типы компасов. Виды ориентиров. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде.

Практика. Определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Движение по азимуту. Измерения расстояний на местности, на карте. Ориентирование с помощью карты. Текстовое описание пути.

8.Гигиена и первая помощь.

Теория. Гигиена физических упражнений, гигиена тела, водные процедуры. Гигиена обуви, одежды. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка. Назначение и дозировка. Перечень и назначение, показания и противопоказания. Личная аптечка, индивидуальные лекарства.

Практика. Подбор аптечки для похода. Тестирование.

9. Туристские соревнования

Теория. Виды соревнований: соревнование по туристским навыкам, по туристской технике и ориентированию на местности. В соревнования по туристским навыкам включается оценка устройства и оборудования лагеря, приготовление группой обеда, творческие выступления. Соревнования по туристской технике представляет собой преодоление полосы препятствий группой или индивидуально: подъем в гору, крутой спуск, бег по пересеченной местности, преодоление водной преграды, разжигание костра, перенос пострадавшего. Соревнования по ориентированию проводятся как передвижение по местности с целью отыскания контрольных пунктов и прохождение трассы с помощью компаса, и карты.

Практика. Участие в туристских соревнованиях.

10.Общая физическая подготовка.

Теория. Краткие сведения о строении организма, основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система, нервная система. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств. Физическая подготовка — основа безаварийного и стабильного прохождения маршрутов. Требования к физической подготовке.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания,

вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Лыжный спорт. Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол. Сдача нормативов.

11. Специальная физическая подготовка.

Теория. Специальная подготовка для роста мастерства. Выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила. Приспособление организма к походным условиям, привыкание к нагрузкам.

Практика. Упражнения на развитие становой силы и голеностопных коленных суставов. Соревнование внутри группы.

12. Итоговое занятие

Теория. Анализ проделанной работы за год. Рекомендации обучающимся.

Практика. Соревнование внутри группы.

План воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Дата	Цель
1	Экскурсия в музей блокады Ленинграда	Ноябрь 2020 Январь 2021	Патриотическое воспитание
2	Экскурсия в музей Арктики и Антарктики	март 2021	Патриотическое воспитание, общее развитие

План работы с родителями

№ п/п	Формы взаимодействия	Дата	Тема
1	Родительские собрания	Сентябрь	Знакомство родителей с

			планами работы
2	Индивидуальные и групповые консультации	В течение учебного года	Знакомство с достижениями детей
3	Родительское собрание	Март-апрель	Летняя оздоровительная компания

План участия в конкурсах и соревнованиях

В программе предусматриваются конкурсы и соревнования только внутри объединения

Планируемые результаты

Предметные

В результате обучения по программе первого года обучения, учащиеся познакомятся с различными видами туризма: пешеходным, лыжным и водным; с туристским снаряжением;

Метапредметные

У учащихся начнут развиваться способности к целевому и ценностному межличностному общению; способность к адаптации в социальной и природной среде; координация, гибкость, общая физическая выносливость.

Личностные

У учащихся начнет формироваться умение строить равноправные отношения со сверстниками, основанные на взаимопонимании; гуманное отношение к природе, окружающей среде; коммуникативные способности личности.

дополнительной общеобразовательной программы

«Начальная туристская подготовка»

Педагог дополнительного образования:

Иванов Александр Николаевич

группа № 20010

3 год обучения

Особенности организации образовательного процесса

Группа сформирована из учащихся, прошедших обучение второго года обучения по дополнительной общеобразовательной программе «Начальная туристская подготовка».

Цель на текущий год

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся средствами спортивного туризма.

Задачи на текущий год

Обучающие

1. Расширить и углубить знания и умения учащихся по организации спортивных туристских походов;
2. Научить пользоваться специальным туристским снаряжением;
3. Научить преодолевать любые естественные препятствия;
4. Отработать навыки оказания первой помощи пострадавшему;
5. Познакомить с методами исследовательской деятельности на базе подготовки и совершения походов и экспедиций

Развивающие

1. Способствовать развитию адекватной оценочной деятельности, умения общаться в различных жизненных ситуациях; умения вести спор,
2. Формировать понимание о необходимости соблюдения правил поведения в походах, на занятиях;
3. Прививать соблюдение правил личной гигиены; ухаживать за своим внешним видом, здоровьем;
4. Прививать способность адаптироваться в социальной и природной среде.

Воспитательные

1. . Воспитывать уважительное отношение к себе, другим людям и к окружающей природе;
2. Способствовать возникновению мотивации к самосовершенствованию;

3. Воспитывать привычку к социально одобряемому поведению, навыки культурного поведения в разных видах деятельности (игровой, учебной, трудовой, общения),
4. Формировать потребность этичного общения со сверстниками и взрослыми людьми.

Объем учебных часов: 216 часов.

Режим занятий: 6 часов в неделю.

Расписание: пятница – 16.40 – 18.10, воскресенье – 16.00 - 19.00.

Выездные занятия на каникулах.

Календарно – тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов			Даты занятий	
		Всего	Теория	Практика	Месяц	число
1.	Вводное занятие. Охрана труда	2	2	-	Сентябрь	2
2.	Спортивно-туристская классификация. Квалификация естественных препятствий	2	1	1	Сентябрь	4
					Октябрь	
3.	Туристские возможности регионов России	4	3	1	Сентябрь	9
					Октябрь	21
					Декабрь	
					Январь	
4.	Организация категорийного спортивно-туристского похода	10	4	6	Сентябрь	11
					Октябрь	23
					Декабрь	2
					Январь	15
					Февраль	10
					Май	
5.	Организация питания в сложных походах	8	4	4	Сентябрь	16
					Октябрь	28
					Декабрь	4
					Январь	20
					Апрель	
					Май	
6.	Специальное туристское снаряжение	8	2	6	Сентябрь	18
					Октябрь	30
					Декабрь	9
					Январь	22
					Март	
					Апрель	
Май						

7.	Организация ночлегов в экстремальных условиях	6	2	4	Сентябрь	23
					Ноябрь	6
					Декабрь	11
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
8	Картография и использование GPS	6	2	4	Сентябрь	25
					Ноябрь	11
					Декабрь	16
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
9	Техника преодоления препятствий	24	6	18	Сентябрь	30
					Ноябрь	13
					Декабрь	18
					Январь	27
					Февраль	12, 24
					Март	5, 19, 26
					Апрель	2, 9, 21
					Май	
10.	Тактика преодоления препятствий	24	6	18	Октябрь	7,
					Ноябрь	18
					Декабрь	23
					Январь	29
					Март	10, 24, 31
					Апрель	7, 14, 16, 23,28
					Май	
					11.	Первая помощь, транспортировка пострадавшего
Ноябрь	20					
Декабрь	25					
Февраль	17, 26					
Март	12					
Апрель						
12.	Фотографировани е и отчет о походе	6	2	4	Октябрь	14
					Ноябрь	25
					Январь	8
					Февраль	
					Апрель	
					Май	
13.	Туристские соревнования	12	4	8	Октябрь	16
					Ноябрь	27
					Январь	13
					Февраль	19
					Март	3, 17

					Апрель	
14.	Общая физическая подготовка	60	2	58	Сентябрь	4, 18
					Октябрь	9, 23
					Ноябрь	6, 20
					Декабрь	4, 18
					Январь	8, 22
					Февраль	3, 5(4), 19
					Март	5, 19
					Апрель	2, 16, 23, 30(4)
					Май	5, 7(4), 12, 14(4), 19, 21(4)
15.	Специальная физическая подготовка	30	10	20	Сентябрь	11, 25
					Октябрь	16, 30
					Ноябрь	13, 27
					Декабрь	11, 25
					Январь	15, 29
					Февраль	12, 26
					Март	12, 26
					Апрель	9
Май						
16.	Итоговое занятие	2	1	1	Май	26
ИТОГО:		216	57	159		

Содержание

1. Вводное занятие. Охрана труда.

Теория. Ознакомление с инструкциями по охране труда. Охрана труда на занятиях, на улице, в транспорте. Особенности занятий в аудитории, спортивном зале, на выезде. Знакомство с программой 3 года обучения.

2. Спортивно-туристская квалификация. Классификация естественных препятствий.

Теория. Категорийные и степенные походы. Спортивные разряды. Категории порогов и перевалов. Горный рельеф. Склоны: снежные, травянистые, ледовые, осыпные. Пересеченный равнинный рельеф. Леса. Пустыни. Болота. Водные преграды. Сливы. Валы. Водные ямы. Пороги. Другие.

Практика. Составление таблицы личных разрядных нормативов. Анализ технических описаний естественных препятствий.

3. Туристские возможности регионов России.

Теория. Сложные районы и взаимодействие с местным населением. Знание обычаев и привычек.

Практика. Деловая игра на толерантность. Опрос.

4. *Организация категорийного спортивно-туристского похода.*

Теория. Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования забросок. Использование при изучении маршрута похода отчетов групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково-спасательном отряде.

Практика. Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

5. *Организация питания в сложных походах.*

Теория. Способы увеличения калорийности в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей. Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Возможности пополнения продуктов питания в пути. Рыбалка, сбор грибов, ягод. Организация питания при переезде по железной дороге.

Практика. Составление меню сложного категорийного похода.

6. *Специальное туристское снаряжение.*

Теория. Примуса бензиновые и газовые горелки. Правила безопасности при переноске примусного хозяйства, емкостей с бензином, газовых баллонов. Правила безопасности при работе с примусами, оборудование места работы с ними. Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, ледоруб, жумары, айсбайль, крючья скальные и ледовые, самосброс, необходимость акта о возможности их использования. Малогабаритные разборные печки для отопления и приготовления пищи. Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники. Снаряжение для организации и проведения туристских соревнований: источники электропитания, средства радиосвязи, оборудование этапов, личное снаряжение судьи.

Практика. Использование на тренировке специального туристского снаряжения.

7. *Организация ночлегов в экстремальных условиях.*

Теория. Организация ночлегов в летний период. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Организация ночлегов в зимний период. Устройство пещер, траншей, иглу. Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях. Способы добывания огня без спичек. Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений.

Практика. Приготовление пищи в экстремальных условиях.

8. *Картография. Использование GPS.*

Теория. Топографическая съемка, корректировка карты. Инструменты для съемок. Последовательность работы. Корректировка спортивной карты.

Копирование карт и вычерчивание оригиналов.

Практика. Копирование оригиналов расчлененных карт. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов, анализ путей движения

9. *Техника преодоления препятствий.*

Теория. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки и переправ через водные препятствия

Практика. Организация страховки при организации переправ и движении по снежникам.

10. *Тактика преодоления препятствий.*

Теория. Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке.

Практика. Переправа по кладям, бревнам, камням. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения.

11. *Доврачебная помощь, транспортировка.*

Теория. Меры по профилактике характерных для видов туризма заболеваний. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, туляремия и др.) Акклиматизация как средство профилактики горной болезни. Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях. Способы транспортировки пострадавшего.

Практика. Изготовление средств транспортировки и транспортировка «пострадавшего».

12. *Фотографирование и отчет о походе.*

Теория. Справочные сведения о походе. Дневник похода. Техническое описание. График маршрута. Отчеты ответственных за свою должность. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, рабочей карты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения. Фотоаппаратура и правила ее эксплуатации в различных климатических условиях.

Практика. Ведение дневника и технического описания в походных условиях. Фотосъемка технических элементов маршрута.

13. *Туристские соревнования.*

Теория. Соревнования по видам туризма. Дистанции и этапы соревнований. Общие принципы построения дистанций. Требования к классу дистанций. Технические этапы и специальные задания. Технически сложные этапы и их особенности. Этапы без физической нагрузки. Технически простые этапы. Этапы проверки начальных туристских навыков. Комплектование и подготовка команд.

Практика. Подготовка и оборудование этапов. Участие в соревнованиях

14. *Общая физическая подготовка.*

Теория. Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, рывки на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Лыжный спорт. Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через «козла», «коня». Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Элементы акробатики. Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат, полет-кувырок вперед с места и с разбега. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол. Соревнование.

15. *Специальная физическая подготовка.*

Теория. Специальная физическая подготовка. Специальная подготовка для роста мастерства. Приспособление организма к походным условиям, привыкание к нагрузкам.

Практика. Упражнения на выносливость, быстроту, ловкость, гибкость, силу.

16. *Итоговое занятие*

Теория. Анализ проделанной работы за год. Рекомендации обучающимся.

Практика. Соревнование внутри группы.

План воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Дата	Цель
1	Экскурсия в музей блокады Ленинграда	Ноябрь 2021 Январь 2022	Патриотическое воспитание
2	Экскурсия в музей Арктики и Антарктики	март 2022	Патриотическое воспитание, общее развитие

План работы с родителями

№ п/п	Формы взаимодействия	Дата	Тема
1	Родительские собрания	Сентябрь	
2	Индивидуальные и групповые консультации	В течение учебного года	

План участия в конкурсах и соревнованиях

В программе предусматриваются конкурсы и соревнования только внутри объединения

Планируемые результаты

Предметные

В результате третьего года обучения учащиеся должны расширить и углубить свои знания и умения по организации спортивных туристских походов; умения пользоваться специальным туристским снаряжением; умения преодолевать любые естественные препятствия; умение оказывать первую помощь пострадавшему; умение пользоваться методами исследовательской деятельности на базе подготовки и совершения походов и экспедиций;

Метапредметные

У учащихся должны развиваться: адекватная оценочная деятельности, умение общаться в различных жизненных ситуациях; умение вести спор, умение соблюдать правила поведения в походах, на занятиях; ухаживать за своим внешним видом, здоровьем, соблюдать правил личной гигиены; способность адаптироваться в социальной и природной среде.

Личностные

У учащихся должны сформироваться: уважительное отношение к себе, другим людям и к окружающей природе; мотивация к самосовершенствованию; привычка к социально одобряемому поведению, навыки культурного поведения в разных видах деятельности (игровой, учебной, трудовой, общения), потребность этичного общения со сверстниками и взрослыми людьми.

Дополнительной общеобразовательной программы

«Оздоровительный туризм»

Педагог дополнительного образования:

Иванов Александр Николаевич

группа №

1 год обучения

Особенности организации образовательного процесса

Группа сформирована из детей младшего школьного возраста. Более старшие учащиеся могут помочь младшим в восприятии теоретического материала и в выполнении практических заданий, у старших учащихся в таком коллективе развивается чувство взаимопомощи и ответственности за себя и других.

Цель на текущий год

Способствовать формированию мотивации к занятиям и развитию начальных туристских навыков и умений.

Задачи на текущий год

Обучающие

1. Познакомить с различными видами туризма: пешеходным, лыжным и водным;
2. Познакомить с туристским снаряжением.

Развивающие

1. Способствовать развитию координации, гибкости, общей физической выносливости;
2. Способствовать развитию способности к целевому и ценностному межличностному общению;
3. Способствовать развитию способности к адаптации в социальной и природной среде.

Воспитательные

1. Способствовать формированию умения строить равноправные отношения со сверстниками, основанные на взаимопонимании;
2. Способствовать воспитанию гуманного отношения к природе, окружающей среде;
3. Способствовать воспитанию коммуникативных способностей личности.

Объем учебных часов: 144 часов.

Режим занятий: 4 часа в неделю.

Расписание: пятница 15.00 – 16.30
воскресенье 12.45 – 14.15

Календарно – тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов			Даты занятий	
		Всего	Теория	Практика	месяц	число
1.	Вводное занятие. Охрана труда	2	2	-	Сентябрь	2
2.	Основы спортивного туризма	4	2	2	Сентябрь	4
					Октябрь	16
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
3.	Обзор географических районов России	4	2	2	Сентябрь	9
					Октябрь	21
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
4.	Организация спортивно- туристского похода	8	2	6	Сентябрь	11
					Октябрь	23
					Ноябрь	27
					Декабрь	25
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
5.	Туристское снаряжение	10	2	8	Сентябрь	16
					Октябрь	28
					Ноябрь	
					Декабрь	2
					Январь	8
					Февраль	3
					Март	

					Апрель	
					Май	
6.	Организация привалов и ночлегов	10	2	8	Сентябрь	18
					Октябрь	30
					Ноябрь	
					Декабрь	4
					Январь	13
					Февраль	5
					Март	
					Апрель	
					Май	
7	Топография и ориентирование	14	4	10	Сентябрь	23
					Октябрь	
					Ноябрь	6
					Декабрь	9
					Январь	15
					Февраль	10, 19
					Март	3
					Апрель	
					Май	
8	Гигиена и первая помощь	8	4	4	Сентябрь	25
					Октябрь	
					Ноябрь	11
					Декабрь	11
					Январь	20
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
9.	Безопасность	8	4	4	Сентябрь	30
					Октябрь	
					Ноябрь	9
					Декабрь	16
					Январь	22
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
10.	Отчет о походе	4	2	2	Сентябрь	
					Октябрь	7
					Ноябрь	18
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	

					Апрель	
					Май	
11.	Общая физическая подготовка	42	2	40	Сентябрь	
					Октябрь	9
					Ноябрь	20
					Декабрь	18
					Январь	27
					Февраль	12, 24
					Март	5, 12, 19, 26
					Апрель	2, 9, 16, 23, 30
					Май	5, 7, 12, 14, 19, 21
12	Специальная физическая подготовка	28	2	26	Сентябрь	
					Октябрь	14
					Ноябрь	25
					Декабрь	23
					Январь	29
					Февраль	17, 26
					Март	10, 17, 24, 31
					Апрель	7, 14, 21, 28
Май						
13	Итоговое занятие	2	1	1	Май	26
	ИТОГО:	144	31	113		

Содержание программы первого года обучения.

1. *Вводное занятие. Охрана труда.*

Теория. Охрана труда на занятиях, на улице, в транспорте. Ознакомление с инструкциями по охране труда. Занятия в аудитории, спортивном зале, на выезде.

2. *Основы спортивного туризма.*

Теория. Туризм. Типы туризма. Спортивный туризм и его особенности. Виды туризма. Пешеходный туризм. Лыжный туризм. Горный туризм. Водный туризм. Характеристика каждого вида. Другие виды туризма. История развития туризма в России.

Практика. Составление сравнительной таблицы по видам туризма.

3. *Обзор географических районов России.*

Теория. Характеристика основных географических районов России. Северо-запад России: Карелия, Ленинградская область, Мурманская область и туристские возможности.

Практика. Анализ картографического материала.

4. *Организация спортивно-туристского похода.*

Теория. Определение цели и района похода. Изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные учреждения. Разработка маршрута.

Практика. Изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные учреждения. Распределение обязанностей. Разработка маршрута.

5. *Туристское снаряжение.*

Теория. Виды туристского снаряжения. Групповое туристское снаряжение. Индивидуальное туристское снаряжение. Экипировка туриста в зависимости от вида туризма. Палатки. Рюкзаки. Спальные мешки. Костровой набор.

Практика. Подбор группового туристского снаряжения в зависимости от вида туризма и района похода. Составление списка личного снаряжения.

6. *Организация привалов и ночлегов.*

Теория. Техника бивачных работ. Типы биваков и их зависимость от рельефа местности. Организация бивака на равнинной местности. Выбор места для бивака в зависимости от времени года. Работа на привале, организация отдыха. Организация лагеря: выбор места, планировка, распределение работ, заготовка топлива, установка палаток, хранение снаряжения. Виды туристских костров. Выбор вида костра в зависимости от цели его разведения.

Практика. Работа на привале, организация отдыха. Организация лагеря: выбор места, планировка, распределение работ, заготовка топлива, установка палаток, хранение снаряжения, организация кострового.

7. *Топография и ориентирование.*

Теория. Масштаб, виды масштабов. Масштабы топографических карт. Назначение спортивных карт, их отличие от топографических. Масштабы спортивных карт. Масштабные и немасштабные знаки, площадные.

Рельеф. Сечение, горизонталы, бергштрих, отметки высот. Характеристики местности по рельефу. Направления по сторонам горизонта. Градусное значение направлений по сторонам горизонта. Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Типы компасов. GPS-навигатор.

Практика. Определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Движение по азимуту. Измерения расстояний на местности, на карте. Виды ориентиров. Ориентирование с помощью компаса и карты. Знакомство с работой GPS-навигатора. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде. Текстовое описание пути.

8. *Гигиена и доврачебная помощь.*

Теория. Гигиена физических упражнений, гигиена тела, водные процедуры. Гигиена обуви, одежды. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка. Назначение и дозировка.

Перечень и назначение, показания и противопоказания. Личная аптечка, индивидуальные лекарства.

Практика. Сбор личной и групповой аптечки для походов в различных видах туризма.

9. *Безопасность.*

Теория. Дисциплина в походе и на занятиях. Меры безопасности в помещении, на улице, при поездках на транспорте.

Практика. Освоение навыков переноски пострадавшего.

10. *Отчет о походе.*

Теория. Обсуждение итогов похода в группах, отчеты по участкам работы. Обработка собранных материалов.

Практика. Составление отчета о походе, оформление значков и спортивных разрядов участникам.

11. *Общая физическая подготовка.*

Теория. Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений. Краткие сведения о строении организма, основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система, нервная система. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств. Физическая подготовка — основа безаварийного и стабильного прохождения маршрутов. Требования к физической подготовке.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом. Игры с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции.

Лыжный спорт: изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

12. *Специальная физическая подготовка.*

Теория. Специальная подготовка для роста мастерства. Выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила. Приспособление организма к походным условиям, привыкание к нагрузкам.

Практика. Упражнения на развитие становой силы и голеностопных коленных суставов.

13. *Итоговое занятие*

Теория. Анализ работы за год

Планируемые результаты.

Предметные

Учащиеся смогут совершить поход первой степени сложности.

Учащиеся будут обладать умениями по организации жизнеобеспечения туристской группы в условиях ненаселенной местности, по преодолению естественных препятствий, соответствующего вида и сложности, и оказанию доврачебной помощи пострадавшему.

Учащиеся приобретут навыки ориентирования на местности, техники пешеходного, лыжного, водного видов туризма, в степенных походах и на туристских соревнованиях, обеспечения безопасности в туристском походе.

Метапредметные

Учащиеся будут адаптированы в социальной и природной среде;

Учащиеся будут гуманно относиться к природе, окружающей среде;

Личностные

Учащиеся приобретут навык работы в команде

Учащиеся приобретут коммуникативные навыки;

План воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Дата	Цель
1	Экскурсия в музей блокады Ленинграда	Ноябрь 2021 Январь 2022	Патриотическое воспитание
2	Экскурсия в музей Арктики и Антарктики	март 2022	Патриотическое воспитание, общее развитие

План работы с родителями

№ п/п	Формы взаимодействия	Дата	Тема
1	Родительские собрания	Сентябрь	Знакомство родителей с планами работы

2	Индивидуальные и групповые консультации	В течение учебного года	Знакомство с достижениями детей
3	Родительское собрание	Март-апрель	Летняя оздоровительная компания

Рабочая программа на 2023-2024 учебный год
дополнительной общеразвивающей программы
«Оздоровительный туризм»

Педагог дополнительного образования:

Иванов Александр Николаевич

группа № 21015

2 год обучения

Особенности организации образовательного процесса

Рабочая программа разработана для группы учащихся младшего и среднего школьного возраста, ранее не занимавшихся по программам спортивного туризма.

Цель на текущий год

Создание условий для мотивации детей к занятиям спортивным туризмом

Задачи на текущий год

Обучающие

1. Познакомить учащихся с основными видами туризма;
2. Сформировать систему начальных знаний по вопросам техники спортивного туризма, ориентирования;
3. Способствовать формированию у учащихся навыков оказания первой помощи;

Развивающие

1. Способствовать развитию координации, гибкости, общей физической выносливости;
2. Способствовать развитию способности к целевому и ценностному межличностному общению;
3. Способствовать развитию способности к адаптации в социальной и природной среде.

Воспитательные

1. Способствовать формированию умения строить равноправные отношения со сверстниками, основанные на взаимопонимании;
2. Способствовать воспитанию гуманного отношения к природе, окружающей среде;
3. Способствовать воспитанию коммуникативных способностей личности.

Объем учебных часов: 144 часа.

Режим занятий: 4 часа в неделю.

Расписание: вторник 15.00-16.30,
воскресенье 11.00-12.40

Календарно-тематический план

№ п/ п	Тема	Количество часов			Даты занятий	
		Всего	Теория	Практика	месяц	число
1.	Вводное занятие. Охрана труда.	2	2		Сентябрь	4
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
2.	Основы спортивного туризма	6	4	2	Сентябрь	6
					Октябрь	25
					Ноябрь	
					Декабрь	13
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
3.	Обзор географических районов России	4	2	2	Сентябрь	11
					Октябрь	30
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
4.	Организация спортивно- туристского похода	8	4	4	Сентябрь	13
					Октябрь	
					Ноябрь	1
					Декабрь	18
					Январь	
					Февраль	5
					Март	
					Апрель	
					Май	
5.	Организация питания в походах	8	4	4	Сентябрь	18
					Октябрь	

					Ноябрь	6
					Декабрь	20
					Январь	
					Февраль	7
6.	Туристское снаряжение	8	2	6	Сентябрь	20
					Октябрь	
					Ноябрь	8
					Декабрь	25
					Январь	
					Февраль	12
					Март	
					Апрель	
					Май	
7.	Организация привалов и ночлегов	6	2	4	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	13
					Декабрь	27
					Январь	
					Февраль	14
					Март	
					Апрель	
					Май	
8.	Топография и ориентирование	8	2	6	Сентябрь	25
					Октябрь	
					Ноябрь	15
					Декабрь	
					Январь	8
					Февраль	19
					Март	
					Апрель	
					Май	
9.	Техника туристских походов	12	4	8	Сентябрь	27
					Октябрь	
					Ноябрь	20
					Декабрь	
					Январь	10
					Февраль	21
					Март	14
					Апрель	4
					Май	
10.	Тактика туристских походов	18	8	10	Сентябрь	
					Октябрь	4

					Ноябрь	22
					Декабрь	
					Январь	15
					Февраль	26
					Март	19
					Апрель	9, 23
					Май	2, 16
11.	Гигиена и первая помощь	10	4	6	Сентябрь	
					Октябрь	9
					Ноябрь	27
					Декабрь	
					Январь	17
					Февраль	28
					Март	21
					Апрель	
					Май	
12.	Отчет о походе.	6	2	4	Сентябрь	
					Октябрь	11
					Ноябрь	29
					Декабрь	
					Январь	22
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
13.	Туристские соревнования	12	2	10	Сентябрь	
					Октябрь	16
					Ноябрь	
					Декабрь	4
					Январь	24
					Февраль	
					Март	5, 26
					Апрель	11
					Май	
14.	Общая физическая подготовка	18	2	16	Сентябрь	
					Октябрь	18
					Ноябрь	
					Декабрь	6
					Январь	29
					Февраль	
					Март	7, 28
					Апрель	16, 25

					Май	7, 21
15.	Специальная физическая подготовка	16	2	14	Сентябрь	
					Октябрь	23
					Ноябрь	
					Декабрь	11
					Январь	31
					Февраль	
					Март	12,
					Апрель	2, 18, 30
					Май	14
16.	Итоговое занятие	2	0	2	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	23
ИТОГО:		144	44	100		

Содержание

1. Вводное занятие. Охрана труда.

Теория. Занятия в аудитории, спортивном зале, на выезде. Охрана труда на занятиях, на улице, в транспорте. Ознакомление с инструкциями по охране труда.

2. Основы спортивного туризма.

Теория. Спортивно-туристская квалификация. Категорийные и степенные походы. Спортивные разряды. Категории порогов и перевалов.

Практика. Составление таблицы личных разрядных нормативов.

3. Обзор географических районов России.

Теория. Урал. Кавказ. Хибины. Саяны. Алтай. И их возможности для спортивного туризма.

Практика. Поиск и систематизация возможностей районов для спортивных походов.

4. Организация спортивно-туристского похода.

Теория. Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели. Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практика. Оформление походной документации. Подготовка снаряжения.

5. Организация питания в походах.

Теория. Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов.

Практика. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

6. Туристское снаряжение.

Теория. Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, котлы, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практика. Подготовка личного и группового снаряжения к походу. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

7. Организация привалов и ночлегов.

Теория. Особенности организации бивака для долговременного базового лагеря. Требования к месту бивака: жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров; безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев; комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Организация кострового. Правила работы дежурных по кухне.

Практика. Организация бивака в лесной и безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

8. Топография и ориентирование.

Теория. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Точное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на траекторию движения. Построение профиля маршрута. Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них

имеющихся карт и схем. Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Практика. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

9. *Техника туристских походов.*

Теория. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланнику, высокотравью, густому кустарнику. Движение в тайге. Сложное ориентирование. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение «серпантином» и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы). Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.).

Практика. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута.

10. *Тактика туристских походов.*

Теория. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Практика. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

11. *Гигиена и доврачебная помощь.*

Теория. Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практика. Подбор походной аптечки в зависимости от вида туризма: личной и групповой. Тренировка наложения жгута, ватно-марлевой повязки, способов обработки и бинтования ран.

12. *Отчет о походе.*

Теория. Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням.

Практика. Подготовка газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для школьного музея. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения. Составление отчета о походе.

13 *Туристские соревнования.*

Теория. Соревнования по видам туризма. Календарный план. Организационный комитет. Положение. Условия. План мероприятий оргкомитета по подготовке соревнований. Комплектование и подготовка команд. Конкурсная программа.

Практика. Участие в соревнованиях.

14. *Общая физическая подготовка.*

Теория. Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом. Игры с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции.

Лыжный спорт: изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

15. *Специальная физическая подготовка.*

Теория. Значение специальной физической подготовки.

Практика. Упражнения на развитие силы, выносливости, быстроты реакции, ловкости, гибкости.

16. *Итоговое занятие.*

Теория. Результаты, полученные учащимися за год.

Практика. Квалификационные соревнования

План воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Дата	Цель
1.	Экскурсия в Гранд-макет Россия	ноябрь	Воспитание патриотизма
2.	Экскурсия в военно-морской исторический музей	февраль	Воспитание гордости за морскую славу Отчизны

План работы с родителями

№ п/п	Формы взаимодействия	Дата	Тема
1	Родительское собрание	сентябрь	Обсуждение плана тренировок на учебный год
2	Родительское собрание	Март - апрель	План летней оздоровительной кампании

Планируемые результаты

Предметные

В конце второго года обучения обучающийся должен пройти поход второй степени сложности или принять участие в учебно-тренировочных сборах.

Он должен обладать умениями по организации жизнеобеспечения туристской группы в условиях ненаселенной местности, по преодолению естественных препятствий, соответствующего вида и сложности, и оказанию первой помощи пострадавшему.

Научиться ориентироваться на местности. Освоить навыки техники пешеходного, лыжного, водного, горного видов туризма, в степенных походах и на туристских соревнованиях, обеспечения безопасности в туристском походе

Метапредметные

Учащиеся будут адаптированы в социальной и природной среде;

Учащиеся будут гуманно относиться к природе, окружающей среде;

Личностные

Учащиеся приобретут навык работы в команде

Учащиеся приобретут коммуникативные навыки;

Рабочая программа на **2023-2024** учебный год

дополнительной общеразвивающей программы

«Спортивное ориентирование»

Педагог дополнительного образования:

Абрамчук Ольга Александровна

группа № _____

1 год обучения

Особенности организации образовательного процесса

15 учащихся, возраст от 7 до 16 лет.

Задачи на текущий год:

Обучающие:

- привить интерес к занятиям физической культуры и спортивному ориентированию;
- расширить и углубить знания учащихся, дополняющие школьную программу по географии, биологии, ОБЖ, физической подготовке;
- привить навыки работы с картой и компасом;
- научить базовым понятиям по вопросам техники спортивного ориентирования

Развивающие:

- развить умения и навыки, необходимые для обеспечения выживания в экстремальных условиях;
- развить координацию, гибкость, общую физическую выносливость;
- развить навыков общения со сверстниками, установления прочных дружеских контактов;
- выработать организаторские навыки, умение вести себя в коллективе;
- развить понимания картосхемы и спортивной карты;

Воспитательные:

- воспитать гуманное отношение к природе, окружающей среде;
- воспитать коммуникативные способности личности;
- воспитать нравственно-волевые и патриотические качества;
- выявить задатки и способности к спортивной деятельности.

Объем учебных часов: 324 часа

Режим занятия: 9 часов/неделя

Расписание: среда, суббота, тренировочные мероприятия, выезды на соревнования.

Календарно - тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов			Даты занятий	
		Всего	Практика	Теория	Месяц	число
1.	Вводное занятие	2	1	1	Сентябрь	2 ²
					Октябрь	
					Ноябрь	

					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
2.	Медико-санитарная подготовка	4	2	2	Сентябрь	$2^2, 6^2$
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
3.	Краеведение	6	4	2	Сентябрь	$9^4, 13^2$
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
4.	Основы физической культуры	18	4	14	Сентябрь	$16^4, 20^2, 23^4, 27^2, 30^4$
					Октябрь	4^2
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
5	Общая физическая подготовка	42	8	34	Сентябрь	
					Октябрь	$7^4, 11^2, 14^4, 18^2, 21^4, 25^2, 28^4$
					Ноябрь	$1^2, 8^2, 11^4, 15^2, 18^4, 22^2, 25^4$
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	

6	Двигательные умения и навыки	58	6	52	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	29^2
					Декабрь	$2^4, 6^2, 9^4, 13^2, 16^4, 20^2, 23^4, 27^2, 30^4$
					Январь	$10^2, 13^4, 17^2, 20^4, 24^2, 27^4, 31^2$
					Февраль	$3^4, 7^2, 10^2$
					Март	
					Апрель	
					Май	
7	Основы туристской подготовки	12	8	4	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	$10^2, 14^2, 17^4, 21^2, 24^2$
					Март	
					Апрель	
					Май	
8	Элементы техники ориентирования	48	14	34	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	$24^2, 28^2$
					Март	$2^4, 6^2, 9^4, 13^2, 16^4, 20^2, 23^4, 27^2, 30^4$
					Апрель	$3^2, 6^4, 10^2, 13^4, 17^2, 20^2$
					Май	
9	Физкультурно-спортивная деятельность	122	2	120	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	4^8
					Декабрь	
					Январь	$2^8, 3^8, 4^8, 5^8, 6^8, 7^8, 8^8$
					Февраль	$12^4, 13^4, 15^4, 16^4, 18^4, 7^8$
					Март	17^4
					Апрель	$20^2, 24^2, 27^4$
					Май	$4^4, 8^2, 9^8, 11^4, 19^8$

10	Психологическая подготовка	10	4	6	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	15 ² , 18 ⁴ , 22 ² , 25 ²
11	Итоговое занятие	2	1	1	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	25 ²
ИТОГО:		324	54	270		

Содержание

1. Вводное занятие.

Теория. Организационное занятие объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. История спортивного ориентирования.

Обзор развития ориентирования как вида спорта в СССР и в России. Виды спортивного ориентирования. Охрана труда. Основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности.

Правила дорожного движения. Правила поведения при аварийных ситуациях.

Правила поиска (условно) заблудившихся в лесу.

Практика. Письменный опрос по теме.

2. Медико-санитарная подготовка

Теория. Понятие о «спортивной форме», утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Основы спортивного массажа. Профилактика и предупреждение травматизма на занятиях по спортивному ориентированию. Спортивные травмы: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, кровотечения (артериальное, венозное, капиллярное), вывихи, переломы, ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение. Обработка ран, ссадин, травм. Значение первой помощи и правила её оказания. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях, при внезапном прекращении сердечной деятельности и дыхания, укусах змеями и насекомыми. Имобилизация пострадавшего подручными и специальными средствами. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на

импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок Изготовление носилок из подручных материалов.

Практика. Прохождение врачебного контроля. Предупреждение переутомления. Основные приемы спортивного массажа: поглаживание, растирание, потряхивание. Массаж до и после тренировки и соревнований определение условного заболевания по признакам и оказание первой помощи. Обработка ран, ссадин, травм. Наложение повязки, жгута. Изготовление средств транспортировки из подручного материала. Разучивание различных видов транспортировки условно пострадавшего. Иммобилизация условно пострадавшего подручными средствами.

3. Краеведение

Теория. Географическое положение края. Население, история, хозяйство, культура, заповедники. Интересные природные объекты. Государственная символика. Герб государства. Происхождение двуглавого орла. Герб Красногвардейского района. Охрана природы, памятников истории и культуры родного края. Формы участия занимающихся в охране природы. Воспитательное и эстетическое значение памятников истории и культуры.

Практика. Посещение музеев, участие в краеведческих викторинах. Сбор краеведческого материала к творческой работе «Великая Победа». Беседы с ветеранами ВОВ. Проведение фото-, видеосъемки. Пропаганда охраны природы. Посадка зеленых насаждений; очистка лесов. Соблюдение правил охраны природы при проведении тренировочных занятий.

4. Основы физической культуры.

Теория. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков. Правила поведения и охрана труда на занятиях спортивным ориентированием и туризмом. Основы спортивного туризма. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Значение режима дня, двигательной активности, питания и сна как факторов сохранения и укрепления здоровья. Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Меры личной безопасности в криминальной ситуации. Компас, карточка участника соревнований.

Практика. Одежда и обувь для занятий ориентированием. Особенности одежды для занятий в помещении и на улице при различных погодных условиях.

5. Общая физическая подготовка.

Теория. Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержание здоровья и работоспособности. Принципы: постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.

Практика. Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Упражнения на гимнастических снарядах. Легкая атлетика. Лыжная подготовка. Спортивная ходьба. Подвижные и спортивные игры: «Белый медведь», «Морозы», «Мини -футбол» и т.д. Эстафеты: 6-ти или 12-ти минутный бег, бег на 600-800 м.

6. Двигательные умения и навыки.

Теория. Значение прыжков в физическом развитии. Обучение видам прыжков. Значение метания в физическом развитии. Обучение бросанию, ведению мяча. Значение лазания в физическом развитии. Обучение видам лазания.

Практика. Упражнения: подскоки: ноги в стороны, ноги вместе, скрестно, подпрыгивание на одной, двух ногах с продвижением вперед, прыжки в глубину (спрыгивание со скамейки), прыжки в длину с места на двух ногах, впрыгивание на возвышение. Подвижные игры: «волк во рву», «кочки», «белки на дереве». Эстафеты с прыжковыми заданиями. Упражнения. Подбрасывание мяча вверх с хлопком, с поворотом. Броски мяча в кольцо снизу («корзиночка») от груди, из-за головы, из-за спины, через плечо. Ведение мяча правой, левой рукой попеременно; шагом, бегом. Передача мяча партнеру стоя на месте, с увеличением расстояния, с перебежками. Подвижные и спортивные игры: «собачки», «выбивала», «штангер», ручной мяч, баскетбол. Эстафеты с мячом. Упражнения: ползание на четвереньках по полу, тараканчик вперед, назад; подлезание по-пластунски, перекатом под шнуром, лазание по канату в смешанном виде с опорой на ноги и хватом рук. Перелезание с пролета на пролет гимнастической стенки. Пролезание в вертикальной плоскости между гимнастическими стенками. Подвижные игры: «белки на дереве», «чай-чай выручай с подлезанием». Эстафеты с лазанием.

7. Основы туристской подготовки

Теория. Виды туризма. Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена – ориентировщика. Туризм – один из видов активного отдыха. Виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм, автомобильный. История развития туризма в России. Законы, правила, традиции в туризме. Меры безопасности на маршруте. Опасности, травмы и заболевания, связанные со специфическими условиями путешествий. Особенности походов и экскурсии в зимний и летний период. Санитарно – гигиенические требования безопасности. Требования безопасности при организации бивака. Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки, тенты, рюкзаки. Узлы: назначение, применение. Организация туристского быта. Выбор места для привала. Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря (выбор места для палаток, костра, для умывания, мусорной ямы). Значение правильного питания. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка, переноска и хранение продуктов. Питьевой

режим на маршруте. Должности в группе: постоянные и временные. Меры безопасности при обращении с огнём. Охрана природы, утилизация отходов.

Практика. Установка палатки. Вязание узлов. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения, ремонт снаряжения. Организация бивака в походных условиях (определение места пригодного для привала и ночлега, развертывание лагеря, разжигание костра). Составление меню и списка продуктов для 1-2 –дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

8. *Элементы техники ориентирования в условиях закрытого помещения.*

Теория. Краткая характеристика техники ориентирования на местности. Азбука ориентирования. Условные знаки картосхемы и спортивных карт. Понятие и значение «памяти» карты в обучении технике ориентирования. Определение направлений: Север, Юг, Восток, Запад. Ориентирование карты по компасу. Определение расстояний на карте по линейке, глазомерно. Масштаб карты.

Практика. Перерисовка групп УЗ в тетрадь. Топографический диктант. Нарисовать картинку из заданных условных знаков. Составить карту-схему по изображению на открытке. Игровые упражнения: Топодомино, тополото, топозстафеты, ориентирование по выбору, з/п., маркир. Сравнить две карты и найти между ними различия. Сложить разрезанную карту. Проследить глазами, в какой клеточке справа заканчивается каждая из линий лабиринта. В течении 30 сек изучить карточки с УЗ, затем по памяти воспроизвести на листе бумаги. Постановка - снятие КП. Ориентирование по памяти: выбор, з/п, маркир. Зарисовка «розы сторон горизонта» в тетрадь. Определение сторон горизонта по компасу. Игра-ребус «как пройти на дачу». Определение направления на Север по компасу, указать глазомерно направление стороны горизонта: на Запад, Юг, Северо-Восток, Запад, Северо-Запад, Юго-Восток, затем в градусах азимут: 0°, 70°, 135°, 270°, 330°. Пройти веерный азимутальный маршрут. Пройти по азимуту дистанцию в форме равностороннего треугольника, квадрата, правильного шестиугольника и т.д. Отложить по линейке на прямой линии эталонные отрезки 10 мм, 5 мм, 20мм - запомнить их. Измерить и запомнить какова ширина мизинца, указательного пальца, трех сложенных пальцев (указательного, среднего и безымянного) ладони. Отложить глазомерно на горизонтальной, вертикальной, изогнутой линии отрезки разной длины. Определить на глаз расстояние между КП на карте. Отложить по линейке на горизонтальной линии с учетом масштаба отрезки различной длины. Определить на глаз расстояние между КП с учетом масштаба. Определить на глаз расстояние до нескольких предметов. Сопоставить результаты с измерениями мерной лентой или по карте.

9. *Физкультурно-спортивная деятельность.*

Теория. Виды и способы проведения соревнований по спортивному ориентированию. Правила соревнований по другим видам спорта. Права и обязанности участников. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований. Разбор правил соревнований. Участники соревнований. Допуск к

соревнованиям. Спортивное поведение. Положение о соревнованиях. Условия проведения. Основные положения. Правила организации и проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности. Виды, структура, правила подвижных игр. Виды, структура, классификация спортивных игр.

Практика. Учебные, тренировочные и официальные соревнования по ориентированию, туризму мини-футболу, мини-баскетболу и другим видам, как в рамках занятий, так и в рамках учебно-тренировочных сборов и соревнований. Сюжетные игры: «морозы», «штандер», «белые медведи», «волк во рву» и т.д. Спортивные игры: мини-футбол, ручной-мяч, баскетбол, пионербол. Игры-соревнования: (эстафеты) - с бегом, эстафеты с прыжками, с метанием, с предметами, с элементами спортивных игр, эстафеты с передачей предметов, с переноской груза. Эстафеты с согласованными коллективными действиями, комбинированные эстафеты. Упражнения с мячом - ловля и передача мяча, броски мяча в кольцо, броски мяча в цель, ведение мяча, броски мяча в ворота, приемы ударов по мячу ногой, перехваты мяча. Подводящие подвижные игры: «мяч в центр», «борьба за мяч», «наперегонки с мячом».

10. Психологическая подготовка.

Теория. Целеустремленность, самостоятельность, выдержанность, настойчивость, упорство, решительность, самообладание.

Практика. Физические упражнения на развитие психомоторных качеств. Подвижные игры с бегом, прыжками, бросанием, ловлей мяча, с лазанием. Спортивные игры по упрощенным правилам. Эстафеты с элементами различных видов спорта. Экскурсии, прогулки, походы в парки и лесопарки СПб и его окрестностям. Учебные соревнования приуроченные к традиционным праздникам - Новый год, 23 февраля, 8 марта. Упражнения по ОФП, СФП, технико-тактической подготовке. Подвижные игры: некомандные, с водящим - «пятнашки», «морозы». командные - с борьбой за свою команду при взаимоподдержке и взаимопомощи. «Белые медведи», «Штандер». Спортивные игры: мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол. Эстафеты с элементами техники различных видов спорта. Учебные соревнования по ОФП, спортивным играм, ориентированию. Экскурсии, походы по паркам и лесопаркам СПб и его окрестностям.

11. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов работы за учебный год. Планирование дальнейшей спортивной деятельности.

Практика. Сдача контрольных нормативов. Тестирование.

План воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Дата	Цель
-------	----------------------	------	------

1	Учебно-тренировочные мероприятия	Сентябрь 2023 Январь 2024 Февраль 2024	- Пропаганда здорового образа жизни среди обучающихся; - Привлечение обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом; - Популяризации спортивного ориентирования, как одного из самых массовых и доступных видов спорта.
2	Подведение итогов за полугодие	Декабрь 2023	Воспитательно-развлекательное мероприятие
3	Участие в соревновательной деятельности	Согласно календаря ФСО	Работа в команде, сплочение коллектива, психологическая поддержка
4	Патриотические беседы, интеллектуальные игры	Февраль 2024	Воспитательно-развлекательное мероприятие
5	Беседа о традиции празднования «Международного женского дня»	Март 2024	Воспитательно-развлекательное мероприятие

План работы с родителями

№ п/п	Название мероприятия	Дата	Тема
1	Родительские собрания	Сентябрь 2023	Обеспечение правильной психологической подготовки ребёнка к предстоящим занятиям. Разъяснение правил поведения на тренировке.
2	Совместные мероприятия	По плану воспитательной работы	Объединение коллектива
3	Индивидуальные и групповые консультации	В течение года	Знакомство с достижениями детей

План участия в конкурсах и соревнованиях

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Уровень (район, город, региональный, всероссийский, международный)
1	Соревнования ко Дню матери	Ноябрь 2023	район
2	Рождественские тренировочные мероприятия	02.01.23-08.01.23	город
3	Кубок Санкт-Петербурга по ориентированию на лыжах	Январь 2024	город
4	Лыжня России	Февраль 2024	всероссийский
5	Кубок «Снежная тропа»	Ноябрь 2023 – март 2024	город
6	Соревнования к 23 февраля	23.02.24	район
7	Российский Азимут	Май 2024	всероссийский
8	Чемпионат и Первенство Санкт-Петербурга	Сентябрь 2023 – февраль 2024	город

Планируемые результаты освоения программы первого года обучения:

Личностные

- Учащиеся познакомятся с навыками здорового образа жизни;

Учащиеся будут:

- уважительно относиться к гражданским правам и обязанностям,
- бережно относиться к природе;
- уважительно и доброжелательно относиться ко всем участникам образовательного процесса и к окружающим;

Метапредметные

- Учащиеся смогут осуществлять самонаблюдение в процессе коммуникативной деятельности.

Учащиеся научатся:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- взаимодействовать с окружающими;
- Учащиеся будут проявлять творческую активность к образовательной деятельности.

Предметные

Учащиеся будут знать:

- виды ориентирования, прикладное значение ориентирования;

- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности; основы безопасности при участии в соревнованиях;
 - специфические особенности бега ориентировщика по лесу;
 - положение о соревнованиях по спортивному ориентированию; правила, условия проведения;
 - основы топографии;
 - действия участников в аварийной ситуации;
 - основные сведения по географическому положению края, рельефу; истории и культуре;
- Учащиеся должны уметь:
- ориентировать карту;
 - определять расстояние по карте;
 - измерять расстояние на местности
 - участвовать в акции по охране природы и памятников;

Рабочая программа на **2023-2024** учебный год

дополнительной общеразвивающей программы

«Спортивное ориентирование с элементами туризма и краеведения»

Педагог дополнительного образования:

Старшинов Артем Вячеславович

группа № 22026

2 год обучения

Особенности организации образовательного процесса

15 учащихся, возраст от 9 до 18 лет.

Задачи на текущий год:

Обучающие:

- Заинтересовать учащихся видом спорта – спортивное ориентирование.
- Расширить и углубить знания учащихся, дополняющие школьную программу по географии, биологии, ОБЖ, физической подготовке.

1. Привить навыки работы с картой и компасом.

- Изучить базовые принципы вида спорта – спортивное ориентирование.
- Иметь представление о составе туристской группы, уметь самостоятельно налаживать походный быт при разных погодных и климатических условиях.

Развивающие:

- Развить физические качества: ловкость, общую выносливость, гибкость, силу.
- Развить коммуникативные навыки взаимодействия в коллективе.
- Развить в себе более высокий уровень дисциплины как в быту, учебе так и в спорте.
- Развить умения и навыки, необходимые для обеспечения выживания в экстремальных ситуациях и условиях.

Воспитательные:

- Воспитать гуманное отношение к природе, окружающей среде.
- Воспитать коммуникативные способности.
- Воспитать нравственно-волевые и патриотические качества.
- Выявить индивидуальные особенности и способности к спортивной деятельности.

Объем учебных часов: 216 часа

Режим занятия: 6 часов/неделя

Расписание: вторник, четверг, 1/3 воскресенье, тренировочные мероприятия, выезды на соревнования.

Календарно - тематический план

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Даты занятий	
		Всего	Теория	Практика	Месяц	Число
1	Вводные занятия. Охрана труда	5	5	-	сентябрь	
2	Медико-санитарная подготовка	4	3	1	сентябрь	
3	Краеведение	4	3	1	сентябрь	
4	Основы физической культуры	5	5	-	сентябрь	
5	Общая физическая подготовка	28	3	25	октябрь	
6	Двигательные умения и навыки	18	2	16	ноябрь	
7	Основы туристской подготовки	42	10	32	декабрь	
8	Элементы техники ориентирования в условиях закрытого помещения. Ориентирование на местности.	46	3	43	декабрь январь февраль	
9	Физкультурно-спортивная деятельность	60	2	58	Март апрель май	
10	Психологическая подготовка	2	2	-	май	

11	Итоговое занятие	2	1	1	май	
ИТОГО:		216	39	177		

Содержание

1. Вводные занятия. Охрана труда.

Теория. Организационные занятия объединения. Планирование деятельности объединения в учебном году. История спортивного ориентирования. Обзор развития ориентирования как вида спорта в СССР и в современной России. Виды спортивного ориентирования.

Охрана труда. Основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Правила поведения при аварийных ситуациях. Правила поиска (условно) заблудившихся в лесу.

2. Медико-санитарная подготовка

Теория. Значение медико-санитарной подготовки, врачебного контроля и самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Заболевания, связанные с укусами змей, клещей. Значение профилактики клещевого энцефалита. Частота пульса – показатель функционирования сердечно-сосудистой системы; дыхание. Основные показатели состояния здоровья и самочувствия спортсменов ориентировщиков. Спортивные травмы и их предупреждение. Профилактика и предупреждение травматизма на занятиях по спортивному ориентированию. Спортивные травмы: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, кровотечения (артериальное, венозное, капиллярное), вывихи, переломы, ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение. Обработка ран, ссадин, травм.

Оказание первой помощи: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, кровотечения (артериальное, венозное, капиллярное), вывихи, переломы, ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение.

Практика. Прохождение врачебного контроля. Оказание помощи условно пострадавшему: определение травмы, практическое оказание помощи. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приемы искусственного дыхания. Способы транспортировки пострадавшего.

3. Краеведение

Теория. История родного края. Музеи и экскурсионные объекты города и области. Город в годы Великой Отечественной войны. Улицы, названные в честь героев-земляков. Государственная символика. Герб Санкт-Петербурга. Образование Санкт-Петербурга. Физико-географическая характеристика родного края, её особенности. Территория и границы Ленинградской области. Рельеф, растительность. Реки, озёра. Климат, его влияние на возможность занятия спортивным ориентированием и туризмом. Характеристика населения. Охрана природы, памятников истории и культуры родного края. Экскурсионные объекты на территории Санкт-Петербурга (исторические, архитектурные, памятные места). Современные памятники культуры (музеи, парки, скверы).

Практика. Посещение экскурсионных объектов города, музеев. Просмотр фото-, видеоматериалов; встреча с ветеранами войны.

4. Основы физической культуры

Теория. Гигиена спортсмена. Правила поведения и охрана труда на занятиях. Организация туристического быта. Снаряжение и одежда для занятий ориентированием. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования юных ориентировщиков. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Значение режима дня, двигательной активности, питания и сна как факторов сохранения и укрепления здоровья. Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Меры личной безопасности в криминальной ситуации.

Практика. Компас, карточка участника соревнований. Одежда и обувь для занятий туризмом и ориентированием. Особенности одежды для занятий в помещении и на улице при различных погодных условиях.

5. Общая физическая подготовка

Теория. Понятие выносливости, виды выносливости. Значение выносливости в физическом развитии человека. Понятие быстрота. Задачи развития скоростных способностей. Понятие силы. Значение силовой подготовки в физическом развитии. Силовые способности. Понятие гибкости. Значение гибкости в физическом развитии. Понятие ловкости. Значение ловкости в физическом развитии.

Практика. Упражнения: ходьба, медленный бег, много скоки, приседания, отжимание в упоре, подтягивание в висе, упражнения с набивным мячом. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты: 6-ти или 12-ти минутный бег, бег на 600-800 м. Упражнения: кроссовый темповый бег, бег с высоко поднятым коленом, бег с забрасыванием голени, подскоки, скачки на одной ноге с продвижением вперед, прыжки приставным шагом вправо, влево, много скоки. Подвижные и спортивные игры: пятнашки, вызов номеров, футбол, баскетбол. Эстафетный бег: встречная эстафета, «гонки преследования» и т.д. Упражнения: Сгибание и разгибание рук в упоре сзади и спереди, подтягивание на перекладине, приседания, лазание по канату, упражнения с набивными мячами, с партнерами, наклоны туловища вперед, ноги за голову. Подвижные игры: «пятнашки в приседе», «всадники», «ловитки», перетягивание каната. Эстафеты с мячами, с партнером. Махи руками и ногами, рывки, наклоны, выпады и вращательные движения туловищем, притягивание туловища к ногам. Упражнения: много скоки, ходьба и бег по бревну, броски, ловля, ведение мяча, прыжки на скакалке, бег из разных положений. Подвижные и спортивные игры: «картошка», «штандер», ручной мяч, мини-баскетбол. Эстафеты с предметами, полоса препятствий.

6. Двигательные умения и навыки

Теория. Значение ходьбы в жизни человека. Формирование правильного навыка ходьбы. Значение бега в физическом развитии. Виды бега.

Практика. Упражнения: ходьба на носках, на пятках, перекал с пятки на носок, широкий шаг, ходьба в полу приседе и приседе, ходьба спиной назад,

гимнастическая ходьба. Подвижные игры: «ходьба с заданиями», «змейка». Упражнения: бег на носках, бег с высоким подниманием колен, бег широким шагом, бег с отведением назад согнутой в колене ноги, бег с крестным шагом, бег прыжками, челночный бег. Подвижные игры: «пятнашки», «белый медведь». Эстафеты с бегом, с предметами.

7. Основы туристской подготовки

Теория. Виды туризма. Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена – ориентировщика. Туризм – один из видов активного отдыха. Виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм, автомобильный. История развития туризма в России. Законы, правила, традиции в туризме. Меры безопасности на маршруте. Опасности, травмы и заболевания, связанные со специфическими условиями путешествий. Особенности походов и экскурсии в зимний и летний период. Санитарно-гигиенические требования безопасности. Требования безопасности при организации бивака. Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Туристские палатки, тенты, рюкзаки. Узлы: назначение, применение. Организация туристского быта. Выбор места для привала. Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря (выбор места для палаток, костра, для умывания, мусорной ямы). Значение правильного питания. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка, переноска и хранение продуктов. Питьевой режим на маршруте. Должности в группе: постоянные и временные. Меры безопасности при обращении с огнём. Охрана природы, утилизация отходов.

Практика. Установка палатки. Вязание узлов. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения, ремонт снаряжения. Организация бивака в походных условиях (определение места пригодного для привала и ночлега, развёртывание лагеря, разжигание костра). Обучение пользованию топором, пилой, ремонтным инструментом. Составление меню и списка продуктов для 1-2 –дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

8. Элементы техники ориентирования в условиях закрытого помещения

Теория. Краткая характеристика техники ориентирования на местности. Азбука ориентирования. Условные знаки картосхемы и спортивных карт. Понятие и значение «памяти» карты в обучении технике ориентирования. Определение направлений: Север, Юг, Востоку Запад. Ориентирование карты по компасу.

Практика. Перерисовка групп УЗ в тетрадь. Топографический диктант. Нарисовать картинку из заданных условных знаков. Составить карту-схему по изображению на открытке. Игровые упражнения: топодомино, тополото, топоэстафеты, ориентирование по выбору, з/п., маркир. Сравнить две карты и найти между ними различия. Сложить разрезанную карту. Проследить глазами, в какой клеточке справа заканчивается каждая из линий лабиринта. В течении 30 сек изучить карточки с УЗ, затем по памяти воспроизвести на листе бумаги. Постановка - снятие КП. Ориентирование по памяти: выбор, з/п, маркир. Зарисовка «розы сторон горизонта» в тетрадь. Определение сторон горизонта по компасу. Игра-ребус «как пройти на дачу». Определение направления на Север по компасу, указать глазомерно направление стороны горизонта: на Запад, Юг, Северо-Восток, Запад, Северо-Запад, Юго-Восток, затем в градусах азимут: 0°,

70°, 135°, 270°, 330°. Пройти веерный азимутальный маршрут. Пройти по азимуту дистанцию в форме равностороннего треугольника, квадрата, правильного шестиугольника и т.д.

9. Физкультурно-спортивная деятельность

Теория. Виды, структура, правила подвижных игр. Организация, программа игр-соревнований, определение победителей, награждение.

Практика. Сюжетные игры: «штандер», «белые медведи» и т.д. Спортивные игры: мини-футбол, ручной мяч, баскетбол, пионербол. Игры-соревнования: (эстафеты) - с бегом, эстафеты с прыжками, с метанием, с предметами, с элементами спортивных игр, эстафеты с передачей предметов, с переноской груза. Эстафеты с согласованными коллективными действиями, комбинированные эстафеты. Соревнования по ОФП, подвижным и спортивным играм, ориентированию, туризму. Учебно-тренировочные сборы, спортивные сборы и пр.

10. Психологическая подготовка

Теория. Мотивация к учебно-физкультурной и спортивной деятельности. Формирование волевых черт характера. Основные волевые качества юных ориентировщиков.

Практика. Физические упражнения на развитие психомоторных качеств. Подвижные игры с бегом, прыжками, бросанием, ловлей мяча, с лазанием. Спортивные игры по упрощенным правилам. Эстафеты с элементами различных видов спорта. Экскурсии, прогулки, походы в парки и лесопарки СПб и его окрестностям. Учебные соревнования, приуроченные к традиционным праздникам Упражнения по ОФП, СФП, технико-тактической подготовке. Подвижные игры: некомандные, с водящим, командные - с борьбой за свою команду при взаимоподдержке и взаимопомощи. Спортивные игры: мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол. Эстафеты с элементами техники различных видов спорта. Учебные соревнования по ОФП, спортивным играм, ориентированию. Экскурсии, походы по паркам и лесопаркам СПб и его окрестностям.

11. Итоговое занятие

Теория. Подведение итогов за учебный год. Планирование дальнейшей спортивной деятельности.

Практика. Сдача контрольных тестов и нормативов.

План воспитательной работы

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата	Цель
1	Поход выходного дня	октябрь-ноябрь	Сплочение коллектива. Воспитание самостоятельности. Отработка коммуникативных способностей.
2	Участие в соревновательной деятельности	Согласно календарю ФСО СПб	Работа в команде, сплочение коллектива, психологическая поддержка
3	Подведение итогов за полугодие	Декабрь	Воспитательно-развлекательное мероприятие

4	Туристский лыжный поход	Декабрь-январь	Сплочение коллектива. Развитие нравственно-волевых качеств личности. Отработка умений организации походного быта.
5	Туристский поход по местам боевых действий 1941-1945 годов.	Февраль-май	Сплочение коллектива. Проверка коммуникативных способностей учащихся. Воспитание патриотизма.

План работы с родителями

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата	Тема
1	Родительское собрание	Сентябрь	Обеспечение правильной психологической подготовки ребёнка к предстоящим занятиям. Разъяснение правил поведения на тренировке.
2	Анкетирование родителей	январь	Выявление мнения родителей о работе объединения
3	Индивидуальные и групповые консультации	в течение года	Знакомство с достижениями детей
4	Открытое занятие	май	Ознакомление родителей с тренировочным процессом, демонстрация достижений детей

План участия в конкурсах и соревнованиях

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки	Уровень
1	Соревнования по спортивному ориентированию «Золотая осень»	сентябрь	районный
2	Марафон на холмах Яппиля 2023.	сентябрь	городской
3	Соревнования по спортивному ориентированию «Ржевская осень»	октябрь	районный
4	Соревнования по спортивному	ноябрь, март	городской

	ориентированию «Снежная тропа»		
5	Учебно-тренировочный старт	Январь	городской
6	Всероссийская лыжная гонка «Лыжня России»	Февраль	районный
7	Соревнования по спортивному ориентированию к 23 февраля	февраль	городской
8	Соревнования по спортивному ориентированию к 8 марта	март	городской
9	Всероссийские массовые соревнования по спортивному ориентированию «Российский азимут»	май	городской
10	Всероссийские соревнования по спортивному ориентированию «Камни Карельского Перешейка»	июнь	Всероссийские

Планируемые результаты

Предметные

В конце первого года обучения учащиеся должны освоить вид спорта спортивное ориентирование: основы безопасности при проведении занятий и участию в соревнованиях, специфические основы перемещения бегом по лесной зоне, правила и основы соревнований, основы топографии, научиться выставлять нужный азимут. Различать различные виды ориентирования. Освоить навыки спортивного ориентирования на местности используя карту и компас. Получить опыт участия в соревнованиях. Освоить классические способы передвижения на лыжах. Уметь организовать бивак в естественной среде. Знать назначение основных спортивных узлов и уметь их завязывать. Уметь перемещаться по маршруту в составе туристской группы.

Метапредметные

Учащиеся станут более выносливыми, ловкими, гибкими .

Учащиеся будут более дисциплинированными как в быту, учебе так и в спорте.

Учащиеся приобретут навыки, необходимые для обеспечения выживания в экстремальных ситуациях и условиях.

Личностные

Учащиеся будут бережно относиться к природе, окружающей среде.

Учащиеся приобретут коммуникативные навыки

Учащиеся приобретут навыки работы в команде

Рабочая программа на **2023-2024** учебный год
дополнительной общеразвивающей программы

«Спортивный туризм»

Педагог дополнительного образования:

Андреев Михаил Александрович

Группа № 22014

1 год обучения

Особенности организации педагогического процесса

Рабочая программа разработана для группы учащихся младшего и среднего школьного возраста, ранее не занимавшихся по программе спортивного туризма.

Задачи на текущий год

Обучающие:

1. Познакомить учащихся с основными понятиями техники спортивного туризма, ориентирования, первой помощи;
2. Создать условия для формирования полноценной, психически и физически здоровой личности;
3. Обучить навыкам работы с картой и компасом.

Развивающие:

1. Развить умения и навыки, необходимые для обеспечения выживания в экстремальных условиях;
2. Усовершенствовать координацию, гибкость, общую физическую подготовку, выносливость.

Воспитательные:

1. Воспитать гуманное отношение к природе, окружающей среде.
2. Воспитание чувства патриотизма

Объем учебных часов: 324 часов.

Режим занятий: 9 часов в неделю.

Расписание: вторник, четверг, суббота

Календарно-тематический план

№ п/ п	Тема	Количество часов			Даты занятий	
		Всего	Теория	Практика	месяц	число
1.	Вводное занятие. Охрана труда.	5	5	-	Сентябрь	05;07(2)
2.	Основы спортивного туризма	6	4	2	Сентябрь	07(1);09;12(2)
3.	Обзор географических районов России	6	2	4	Сентябрь	12(1);19;21(2)
4	Организация спортивно-туристского похода	12	4	8	Март	02(4);30
					Октябрь	03;12(1)
					Апрель	27(4)
5	Организация питания в походах	12	4	8	Март	16(2);02(4);28
					Апрель	27(4)
					Май	04(2)
6.	Туристское снаряжение	12	4	8	Сентябрь	12(2);30(4)
					Октябрь	14(4)
					Апрель	20(2)
7	Организация привалов и ночлегов	12	6	6	Май	07;14;18;23
8.	Топография и ориентирование	24	8	16	Сентябрь	23;26;30(4)
					Февраль	03(2);10
					Март	07;16(1);26
					Май	04(1);11
9.	Техника туристских походов	57	14	43	Октябрь	12(2);14(4);21
					Декабрь	05;09;19;23;26
					Май	16
					Апрель	02;16;18;25;30
					Январь	13;18;23;27;30
10.	Тактика туристских походов	20	12	8	Октябрь	05;10;19
					Ноябрь	07;14;23;28(2)
11.	Гигиена и первая помощь	24	12	12	Ноябрь	09;16;21
					Март	05;09;12;14
					Апрель	04

12.	Безопасность	24	6	18	Сентябрь	28;
					Ноябрь	11;21;28
					Декабрь	12;21;28
					Январь	09
13.	Отчет о походе	7	2	5	Апрель	20(1);23
					Май	21
14	Туристские соревнования	15	6	9	Октябрь	17;24;26(1)
					Май	01(4);02(4)
15.	Общая физическая подготовка	57	2	55	Октябрь	26(2);
					Ноябрь	18(4);25
					Декабрь	02(4);07;16;
					Январь	11;20;27
					Февраль	01;08;15;29; 13(2);27;29
16.	Специальная физическая подготовка	27	2	25	Ноябрь	18(4);30
					Декабрь	02(4);14;23
					Январь	16;25
					Февраль	06;13(1)
17.	Итоговое занятие	3	-	3	Май	25
ИТОГО:		324	93	231		

Содержание

4. Вводное занятие. Охрана труда.

Теория. Охрана труда, техника безопасности на занятиях, на улице, в транспорте. Ознакомление с инструкциями по охране труда. Особенности занятий в аудитории, спортивном зале, на выезде.

5. Основы спортивного туризма

Теория. Туризм. Типы туризма. Спортивный туризм и его особенности. Виды туризма. Пешеходный туризм. Лыжный туризм. Горный туризм. Водный туризм. Характеристика каждого вида. Другие виды туризма. История развития туризма в России.

Практика. Составление сравнительной таблицы по видам туризма. Отличительные особенности каждого вида. Хронологическая таблица основных этапов развития туризма в России.

6. Обзор географических районов России

Теория. Краткий обзор основных географических районов России. Северо-запад России: Карелия, Ленинградская область, Новгородская область, Вологодская область, Мурманская область и туристские возможности.

Практика. Анализ картографического материала. Изучение фото- и видеоматериалов по темам: «Природа Ленинградской области», «Природа Карелии», «Природа Кольского полуострова».

7. Организация спортивно-туристского похода.

Теория. Определение цели путешествия. Выбор географического района будущего похода. Подбор группы. График движения.

Практика. Изучение литературы, карты, отчетов о походах, запросы в местные учреждения. Распределение обязанностей в группе. Разработка маршрута.

8. Организация питания в походах

Теория. Значение правильной организации питания. Примерный набор продуктов питания. Режим питания. Понятие калорийности. Походное меню. Особенности приготовления пищи на костре.

Практика. Упаковка и транспортировка продуктов. Приготовление пищи на костре.

9. Туристское снаряжение

Теория. Виды туристского снаряжения. Групповое туристское снаряжение. Индивидуальное туристское снаряжение. Палатки. Рюкзаки. Спальные мешки. Костровой набор.

Практика. Подбор личного и группового туристского снаряжения. Укладка рюкзака.

10. Организация привалов и ночлегов

Теория. Техника бивачных работ. Типы биваков и их зависимость от рельефа местности. Организация бивака на равнинной местности. Выбор места для бивака в зависимости от времени года. Виды туристских костров. Выбор вида костра в зависимости от цели его разведения. Костровое снаряжение. Противопожарные меры.

Практика. Работа на привале, организация отдыха. Организация лагеря: выбор места, планировка, распределение работ, заготовка топлива, установка палаток, хранение снаряжения.

11. Топография и ориентирование

Теория. Виды карт. Масштаб, виды масштабов. Масштабы топографических карт. Масштабы спортивных карт. Назначение спортивных карт, их отличие от топографических. Масштабные и немасштабные знаки. Рельеф. Сечение, горизонталы, бергштрих, отметки высот. Характеристики местности по рельефу. Направления по сторонам горизонта. Градусное значение направлений по сторонам горизонта. Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Типы компасов.

Практика. Определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Движение по азимуту. Измерения расстояний на местности, на карте. Ориентирование с помощью карты. Виды ориентиров. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде. Текстовое описание пути.

12. Техника туристских походов

Теория. Понятие техники туризма. Способы передвижения в спортивных походах. Типы препятствий в разных видах туризма. Способы преодоления препятствий. Вербки в технике туризма. Виды узлов.

Практика. Организация страховки. Применение средств страховки. Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

13. Тактика туристских походов

Теория. Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана - графика похода. Распределение нагрузки в походе.

Маршруты линейные и кольцевые.

Практика. Разработка плана - графика похода. Радиальные выходы. Разведка в походе.

14. Гигиена и первая помощь

Теория. Гигиена физических упражнений, гигиена тела, водные процедуры. Гигиена обуви, одежды. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Составление аптечки первой помощи. Хранение и транспортировка. Назначение и дозировка. Перечень и назначение, показания и противопоказания. Личная аптечка, индивидуальные лекарства. Первая помощь.

Практика. Сбор индивидуальной и групповой аптечки для похода в зависимости от вида туризма.

15. Безопасность

Теория. Опасности в разных видах туризма. Дисциплина в походе и на занятиях. Меры безопасности в помещении, на улице, при поездках на транспорте, в туристском походе, на соревнованиях.

Практика. Освоение навыков обработки ран, наложение шины, переноски пострадавшего.

16. Отчет о походе

Теория. Обсуждение итогов похода в группе, отчеты по участкам работы. Обработка собранных материалов. Подбор фотографий.

Практика. Составление отчета о походе, оформление значков и спортивных разрядов участникам.

17. Туристские соревнования

Теория. Классификация туристских соревнований. Очные и заочные соревнования. Масштаб соревнований: международные, российские, зональные, областные, городские, районные, внутри учреждения. По форме проведения (фестивали, слеты, первенства, кубки). Возрастные группы. Медицинский допуск. Оформление заявки на участие. Состав команды. Требования к обуви и одежде участников.

Практика. Участие в соревнованиях.

18. Общая физическая подготовка.

Теория. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений. Краткие сведения о строении организма, основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система, нервная система.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях

перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Лыжный спорт. Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

19. Специальная физическая подготовка

Теория. Специальная подготовка как фактор технического мастерства. Приспособление организма к походным условиям, адаптация к высоким нагрузкам.

Практика. Упражнения по преодолению водных преград:

Переправа вброд со слегами. Переправа вброд по веревке с перилами. Переправа по бревну с перилами. Переправа по веревке с перилами. Навесная переправа. Навесная наклонная переправа вниз. Навесная наклонная переправа вверх.

Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы):

Спуск по-спортивному. Спуск с верхней страховкой. Спуск с само страховкой. Спуск с использованием фрикционного спускового устройства. Подъем по крутонаклонному склону с нижней страховкой. Подъем по крутонаклонному склону с верхней страховкой. Подъем по крутонаклонному склону с само страховкой. Подъем по вертикальному склону лазанием с верхней страховкой. Подъем по вертикальному склону с помощью специальных устройств (петли из репшура, жумары, кроли и т.д.).

Лыжная подготовка: Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах (одношажный, двушажный, четырехшажный, бесшажный, коньковый). Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

17. Итоговое занятие

Теория. Результаты, полученные учащимися за год.

Практика. Квалификационные соревнования. Обсуждение планов на следующий год.

План воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Дата	Цель
1	Беседа о безопасности на дороге	28.09.23	Безопасность на дороге
2	Просмотр кинофильма о Великой отечественной войне	07.05.24	Воспитание чувства патриотизма, уважения к подвигу предков
3	Беседа о бережном отношении к природным ресурсам	21.09.23	Бережное отношении к природным ресурсам. (Вода, горы, лес)

4	Семейный спортивный день	23.05.24	Сплочение семьи, развитие общих увлечений, прививание здорового образа жизни.
---	--------------------------	----------	---

План работы с родителями

№ п/п	Формы взаимодействия	Дата	Тема
1.	Родительское собрание	Сентябрь	Ознакомление с планом работы на 2022-2023 учебный год.
2.	Социальные сети (группа Вконтакте, чат)	В течении года	Спортивная одежда, туристское снаряжение, учебно-тренировочные сборы, соревнования.
3.	Консультации	В течение года	Достижение детей, обстановка в коллективе, выезды на соревнования.
4.	Собрание	май	Подведение итогов за год.

Планируемые результаты

Предметные

К концу 1-го года обучения учащийся будет обладать знаниями по:

- основным видам туризма,
- природным и культурным достопримечательностям,
- климату и природным особенностям основных географических районах Северо-Запада России.

Учащийся будет обладать умениями по :

- организации жизнеобеспечения туристской группы в условиях ненаселенной местности,
- преодолению естественных препятствий, соответствующего вида и сложности
- оказанию первой помощи пострадавшему.

Учащиеся будут принимать участие в подготовке к спортивно-туристскому маршруту по горному, лыжному, водному видам туризма.

Учащиеся освоят навыки ориентирования на местности, обращения со специальным туристским снаряжением и оборудованием для устройства лагеря.

В конце первого года обучения, учащиеся будут выполнять нормативы на разряд 1-2 юношеский.

Метапредметные

Учащиеся смогут обеспечить выживание в экстремальных условиях.

Учащиеся совершенствуют координацию, гибкость, общую физическую подготовку, выносливость.

Личностные

Учащиеся будут заботливо относиться к природе, окружающей среде.

Учащиеся научатся работать в команде.

Рабочая программа на **2023- 2024** учебный год
Дополнительной общеразвивающей программы

«Туристское многоборье»

педагог дополнительного образования:

Ордынский Андрей Владимирович

группа № 22018

2 год обучения

Особенности организации образовательного процесса

12 учащихся, возраст от 9 до 14 лет.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать систему устойчивых знаний правил охраны труда на занятиях, на соревнованиях и в походах;
- сформировать систему специальных знаний по физической культуре;
- сформировать систему знаний по работе с туристским снаряжением и оборудованием;
- познакомить с правилами спортивного судейства;

Развивающие:

- развить физические качества и повысить возможности функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательных упражнений и достижение спортивных результатов;
- способствовать развитию силы воли, умения достигать поставленные цели, способности преодолевать трудности;
- способствовать развитию общей культуры и кругозора.

Воспитательные:

- способствовать формированию ответственного отношения к своему здоровью;
- способствовать формированию и совершенствованию морально-волевых качеств, веры в свои силы;
- способствовать формированию бережного отношения к природе и окружающей среде.

Объем учебных часов: 324 часа

Режим занятий: 9 часов в неделю

Расписание: понедельник, среда, пятница, суббота, выезды на соревнования.

Календарно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов			Даты занятий	
		Всего	Теория	Практика	месяц	число
1.	Вводное занятие. Охрана труда	3	3	-	Сентябрь	1;2;
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	8;
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
2.	Регламент проведения спортивных соревнований по туризму	12	6	6	Сентябрь	2; 25;
					Октябрь	7;9
					Ноябрь	6;
					Декабрь	4;
					Январь	8;10;
					Февраль	2;
					Март	1;
					Апрель	1;
					Май	4;
3.	Особенности организации полевого лагеря	24	9	15	Сентябрь	11; 15; 27;
					Октябрь	2;4;6;
					Ноябрь	1;3;4;
					Декабрь	8;27
					Январь	12;13;15
					Февраль	3;5;7;
					Март	2;4;
					Апрель	3;5;
					Май	6;8;10;
4.	Индивидуальные страховочные системы	33	12	21	Сентябрь	4;6;8;9;
					Октябрь	11;13; 25;27;
					Ноябрь	8;10;11;29
					Декабрь	6; 9;11;29;30
					Январь	17;19;20;
					Февраль	9;10;12;
					Март	6;9;11; 29;
					Апрель	6;8;10;
					Май	11;13;15;
5.	Скалолазание в помещении и в природных условиях	30	9	21	Сентябрь	13; 16;18;20;
					Октябрь	16;18;20;
					Ноябрь	13;15;17; 24;26;27;
					Декабрь	13;15;16;

					Январь	22;24;
					Февраль	9;10;12;
					Март	13;15;16;
					Апрель	12;13;15;
					Май	17;18;20;
6.	Особенности соревнований в природных условиях	30	9	21	Сентябрь	9;16;25;
					Октябрь	2;14; 25;27;
					Ноябрь	18;20;22;30;
					Декабрь	18;20;22;
					Январь	26; 29;31
					Февраль	17;19;21;23;
					Март	18;20;22; 30
					Апрель	17;19;20; 27;29;
					Май	
7.	Спортивное ориентирование на местности	24	9	15	Сентябрь	23;29;30
					Октябрь	7; 14;21;23; 28;
					Ноябрь	11; 18; 22;
					Декабрь	29;30
					Январь	27
					Февраль	14;16;
					Март	23;25;27;29;30
					Апрель	24;25;27;
					Май	11; 15;
8.	Общая физическая подготовка	81	12	69	Сентябрь	4;6;8; 11;13;15; 18;20;22;
					Октябрь	4;6; 9;11;13; 16;18;20;23;
					Ноябрь	6;8;10; 13;15;17; 20;22;24;
					Декабрь	4;6;8;11;13;15;18;20;22;27
					Январь	8;12;15;17;19;22;24;26;29;
					Февраль	2;5;7;12;14;16;19;21;26;
					Март	1;4;6;13;15;18;20;22;25;
					Апрель	3;5;8;10;15;17;19;22;24;26;
					Май	6;8;10;13; 17;20;22;24;
9.	Специальная физическая подготовка	51	9	42	Сентябрь	2;9;16;23; 27;
					Октябрь	7;14;21;28; 30;
					Ноябрь	1;3;11;18; 25;27;29;
					Декабрь	1;2;9;16;23;25;
					Январь	10;13;20;27;31
					Февраль	3;9;10;17;23;24;28;
					Март	2;9;11;16; 23; 27;
					Апрель	1;6;12;13;20; 29
					Май	4; 18;
10.	Соревнования по туристскому многоборью	33	6	27	Сентябрь	29;30
					Октябрь	
					Ноябрь	

					Декабрь	1;2; 23;25;
					Январь	27;
					Февраль	24;26;28;
					Март	
					Апрель	
					Май	1;3; 22;24;
11.	Итоговое занятие	3	1	2	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	25;
ИТОГО:		324	85	239		

Содержание

1. Вводное занятие.

Теория. Охрана труда в туристском походе, на занятиях. Дисциплина в походе и на занятиях. Меры безопасности в помещении, на улице, при поездках на транспорте.

2. Регламент проведения спортивных соревнований по туризму

Теория. Регламент по виду спорта «спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по дисциплине «дистанция – пешеходная». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – лыжная».

Практика. Особенности дисциплин «дистанция – пешеходная» и «дистанция – лыжная». Наблюдение за ходом подготовки и проведения соревнований. Семинар по организации соревнований по системе «стоп-ошибка».

3. Особенности организации полевого лагеря

Теория. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Оборудование места для приготовления пищи. Приготовление и прием пищи, помыв посуды, утилизация мусора. Топор, пила, бензин, газ – правила эксплуатации и хранения. Распорядок дня, ночное дежурство, поведение после отбоя.

Практика. Уход за одеждой и обувью в полевых условиях (сушка и ремонт). Развешивание и снятие лагеря, уборка места лагеря перед уходом группы. Заготовка дров. Постановка палаток. Приготовление пищи на костре.

4. Индивидуальные страховочные системы

Теория. Виды, особенности эксплуатации и хранения «альпинистских веревок». Устройство и эксплуатация индивидуальных страховочных систем. Карабины, фрикционные спусковые устройства, жумары. Узлы и приспособления для связывания веревок и закрепления веревок на опорах.

Практика. Виды и применение узлов. Правила эксплуатации веревок и специальных устройств. Уход и хранение.

5. Скалолазание в помещении и в природных условиях

Теория. Стеновое лазание в зале. Боулдеринг. Спортивные восхождения.

Практика. Передвижение по скалам на ногах (ходьба) без опоры: постановка ноги на всю ступню, на носок, на внутренний или наружный рант обуви.

Передвижение лазанием в разных направлениях. Приемы, используемые при лазании: на распорах, на упорах, на захватах, на трении. Приемы организации самостраховки в движении по скалам. Страховка партнера. Плавность передвижения и экономичность движений. Зависимость приемов от рельефа. Подъем, траверсы и спуски с применением веревки. Использование перил.

6. Особенности соревнований в природных условиях

Теория. Парки культуры, природные парки, заказники на территории Санкт-Петербурга и Ленинградской области. Маркированные туристские тропы и полигоны для проведения соревнований и тренировок по пешеходному туризму и спортивному ориентированию. Маркированные маршруты для лыжных прогулок и тренировок.

Практика. Посещение маркированных маршрутов и полигонов для проведения соревнований. Изучение картографического материала. Изучение фото- и видеоматериалов. Участие в соревнованиях по спортивному туризму в различных дисциплинах.

7. Спортивное ориентирование на местности

Теория. Условные знаки картосхемы и спортивных карт. Понятие и значение «памяти» карты в обучении техники ориентирования. Определение направлений: Север, Юг, Восток, Запад. Азбука ориентирования. Ориентирование карты по компасу. Определение расстояний на карте по линейке, глазомерно. Масштаб карты. Генерализация топографической карты. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на путь движения. Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Практика. Топографический диктант. Нарисовать картинку из заданных условных знаков. Составить карту-схему по изображению на открытке. Игровые упражнения: Топодомино, тополото, топозстафеты, ориентирование по выбору, з/п., маркир. Сравнить две карты и найти между ними различия. Сложить разрезанную карту. Проследить глазами, в какой клеточке справа заканчивается каждая из линий лабиринта. В течении 30 сек изучить карточки с УЗ, затем по памяти воспроизвести

на листе бумаги. Постановка - снятие КП. Ориентирование по памяти: выбор, з/п, маркер. Зарисовка «розы сторон горизонта» в тетрадь. Определение сторон горизонта по компасу. Игра-ребус «как пройти на дачу». Определение направления на Север по компасу, указать глазомерно направление стороны горизонта: на Запад, Юг, Северо-Восток, Запад, Северо-Запад, Юго-Восток, затем в градусах азимут: 0° , 70° , 135° , 270° , 330° . Пройти веерный азимутальный маршрут. Пройти по азимуту дистанцию в форме равностороннего треугольника, квадрата, правильного шестиугольника и т.д. Отложить по линейке на прямой линии эталонные отрезки 10 мм, 5 мм, 20мм - запомнить их. Измерить и запомнить какова ширина мизинца, указательного пальца, трех сложенных пальцев (указательного, среднего и безымянного) ладони. Отложить глазомерно на горизонтальной, вертикальной, изогнутой линии отрезки разной длины. Определить на глаз расстояние между КП на карте. Отложить по линейке на горизонтальной линии с учетом масштаба отрезки различной длины. Определить на глаз расстояние между КП с учетом масштаба. Определить на глаз расстояние до нескольких предметов. Сопоставить результаты с измерениями мерной лентой или по карте. Ориентирование с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

8. Общая физическая подготовка

Теория. Развитие и совершенствование физических и морально-волевых качеств. Физическая подготовка — основа безаварийного и стабильного прохождения маршрутов. Требования к физической подготовке.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом. Игры с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции.

Лыжный спорт: изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на

лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

9. Специальная физическая подготовка

Теория. Специальная подготовка для роста мастерства: быстрота, ловкость, гибкость. Приспособление организма к условиям соревнований.

Практика. Упражнения по преодолению водных преград:

Переправа вброд со слегами. Переправа вброд по веревке с перилами. Переправа по бревну с перилами. Переправа по веревке с перилами. Навесная переправа. Навесная наклонная переправа вниз. Навесная наклонная переправа вверх.

Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы):

Спуск по-спортивному. Спуск с верхней страховкой. Спуск с само страховкой. Спуск с использованием фрикционного спускового устройства. Подъем по крутонаклонному склону с нижней страховкой. Подъем по крутонаклонному склону с верхней страховкой. Подъем по крутонаклонному склону с само страховкой. Подъем по вертикальному склону лазанием с верхней страховкой. Подъем по вертикальному склону с помощью специальных устройств (петли из репшура, жумары, кроли и т.д.).

Лыжная подготовка: Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах (одношажный, двушажный, четырехшажный, бесшажный, коньковый).

Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

10. Соревнования по туристскому многоборью

Теория. Виды и способы проведения соревнований по спортивному туризму. Права и обязанности участников. Участники соревнований. Допуск к соревнованиям. Спортивное поведение. Положение о соревнованиях. Условия проведения. Разбор условий соревнований. Соревнования по технике пешего, лыжного, водного и горного туризма в специализированном спортивном зале или на полигоне. Особенности построения дистанций. Правила организации и проведения. Действия участников в аварийной ситуации. Основы безопасности.

Практика. Учебные, тренировочные и официальные соревнования по спортивному туризму, ориентированию и другим видам спорта, как в рамках занятий, так и в рамках учебно-тренировочных сборов и соревнований.

11. Итоговое занятие

Теория. Подведение итогов работы за учебный год. Планирование дальнейшей спортивной деятельности.

Практика. Сдача контрольных нормативов. Квалификационные соревнования. Тестирование.

План воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Дата	Цель
1.	Экскурсия в Московский кремль	Сентябрь 2023	Безопасность в горах.
2.	Патриотические беседы, интеллектуальные игры	Октябрь 2023	Воспитательно-развлекательное мероприятие
3.	Путешествие по местам боевой славы	Ноябрь 2023	Патриотическое воспитание, общее развитие
4.	Праздник «Новый год»	Декабрь 2023	Сплочение коллектива
5.	Возложение цветов к памятнику Героям Лётчикам 44 –го скоростного бомбардировочного авиационного полка	Январь 2024	Патриотическое воспитание
6.	Беседа о традиции празднования «День космонавтики»	апрель	Воспитательно-развлекательное мероприятие

План работы с родителями

№ п/п	Формы взаимодействия	Дата	Тема
1	Родительские собрания	Сентябрь	Знакомство родителей с планами работы
2	Социальные сети (Группа в контакте, чат, и т.п.)	В течение учебного года	Участие в соревнованиях. Планы на каникулы.
3	Индивидуальные и групповые консультации	В течение учебного года	Знакомство с достижениями детей
4	Мероприятия родителей с детьми	В течение учебного года	Совместная деятельность.
5	Отчётное мероприятие (фотоотчёт)	В течение учебного года	Демонстрация достижений детей
6	Родительское собрание	Май	План летней оздоровительной компании

План участия в конкурсах и соревнованиях

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Уровень (район, город, региональный, всероссийский, международный)

1	Районные соревнования по ориентированию	сентябрь	район
2	Многоэтапные соревнования на Кубок СПб по спортивному туризму	сентябрь-май	региональные
3	Первенство СЗФО	сентябрь	межрегиональный
4	Всероссийские соревнования по спортивному туризму «Гонки Четырёх»	октябрь	всероссийский
5	Районные соревнования «Вертикаль»	ноябрь	район
6	Районные соревнования «Траверс»	декабрь	район
7	«Звёздный поход школьников»	27 января	город
8	Районные соревнования «Зима»	февраль	район
9	Первенство СПб по спортивному туризму	май	региональные

Планируемые результаты освоения программы второго года обучения

Личностные

У учащихся будут:

- сформированная мотивация к ведению здорового образа жизни;
- сформированность морально-волевых качеств,
- сформированность бережного отношения к природе и окружающей среде;
- сформированность уважительного отношения к национальным и культурно-историческим традициям своей страны.

Метапредметные:

Учащиеся будут иметь:

- хорошо развитые двигательные качества и отличные возможности функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательных упражнений и достижение спортивных результатов;
- понимание смысла использования страховочного оборудования в спорте и туризме и умелое его использование;
- силу воли, способность преодолевать трудности;
- сформированные умения и навыки, необходимые для участия в спортивных походах, туристских соревнованиях, в оказании посильной первой помощи;
-

Предметные:

У учащихся будут:

- сформированная система устойчивых знаний правил охраны труда на занятиях, на соревнованиях и в походах;
- сформированные знания и умения по физической подготовке и выносливости, необходимые для участия в соревнованиях и туристских походах;
- умение правильно использовать специальное туристское снаряжение и оборудованием;
- расширенные знания правил спортивного судейства.